

広報よこはま あさひ区版 / 2024(令和6)年5月号 / No.319

5月号 ASAHI あさひ



旭区公式X
@yokohama_as



旭区の魅力や防災・災害情報、子育て情報などを配信中!

地域の力で美しく安全なまちに



旭土木事務所では、公園・道路・河川・下水道など皆さんの生活になくてはならない施設の維持管理を行っています。美しく安全なまちを維持するには、地域の皆さんの協力が欠かせません。地域のまちづくり活動に興味がある人や団体の皆さん、まずは土木事務所に連絡してください!



▲☎はこちら

公園



公園愛護会

公園の清掃や除草といった日常的な管理や花壇づくりなどを行う地域のボランティア団体です。世代を超えて旭区内188団体が活動中! 普段使う公園を自分の手で美しくしませんか。区内公園愛護会一覧▶



いたずらされた公園施設

before

施設の破損はけがにつながり危険なため、見つけたらお知らせください!

after



道路



ハマロード・サポーター

道路の清掃や美化活動をしている地域のボランティア団体です。令和5年度は2団体が増え、現在28団体が活動しています! 企業や学校単位での参加も可能です。区内ハマロード・サポーター一覧▶



before

道路上で危険な箇所を見つけたらお知らせください!

after



穴の開いた道路

▲道路損傷通報システム

河川



水辺愛護会

清掃や除草などを通じて、美しい水辺を目指した活動をしている地域のボランティア団体です。河川や水路にごみを捨てないようにしましょう。市内水辺愛護会一覧▶



災害対策

道路の冠水



マスの詰まりは冠水の一因となります。詰まっているマスを見かけたら、ごみを取り除くようにしましょう。

大雨・台風にも備えよう!

「ハザードマップ」チェックポイント

- ☑ 自宅周辺が浸水したときにどのくらいの水深になるか
 - ☑ 自宅周辺に崖崩れなどの土砂災害の恐れがある区域があるか
 - ☑ 自宅から避難場所までの複数の道順
- ※各種ハザードマップはHPをご覧ください。 ▲☎はこちら



防災情報の収集方法

【横浜市危機管理室X】
避難に関する情報や気象警報の発表・解除に関する情報などの防災情報を発信します。



▲X

【横浜市防災情報Eメール】
メールで防災情報を配信します。



こちらに空メールして登録▲

☎ 庶務係 ☎ 954-6007 ☎ 951-3401

☎ 旭土木事務所 (今宿東町1555) ☎ 953-8801 ☎ 952-1518



旭区役所

〒241-0022 旭区鶴ヶ峰1-4-12
☎ 954-6161(代表電話) ☎ 955-2856
横浜市 旭区役所 検索



ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づき、より多くの人に見やすく読みまちがえにくいデザインの文字を採用しています。

開庁日

月~金曜 8時45分~17時

第2・4土曜 9時~12時※

今月の土曜開庁日 11日・25日

※戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部業務を行っています。

元気ごはん de 健康づくり!

健康のためには、「毎食バランスの良い食事を取る」ことが大事」と分かっているけど難しい…
そんなあなたへ! お役立ちヒントをお伝えします。



簡単組合せメニューでOK

お総菜やレトルトでも
主食・主菜・副菜がそろっていればOK!



【主食】

- ・ごはん
- ・パン など



【主菜】

- ・サラダチキン
- ・サバ缶 ツナ缶
- ・豆腐 納豆
- ・ゆで卵 など



【副菜】

- ・野菜サラダ
- ・ひじきの煮物
- ・野菜たっぷりスープ
- ・めかぶ もずく など



今日から始めよう!



▲☎はこちら

おうちで簡単 食事バランスチェック!

家族みんなで

「あさひ食育ランチョンマット」を
活用しましょう!



詳細は [旭区 ランチョンマット](#) [検索](#)

時間がない日はレンジで

簡単! バランスレシピ

ポイント👆【主食】【主菜】【副菜】を組み合わせること!



スーパーに売っている材料を盛り付けるだけで…
「おしゃれカフェごはん ロコモコ丼」の出来上がり!
お気に入りの食器だと気分も上がります♪



作り方

1. パックごはんとハンバーグを温める。
2. 1と他の材料を器に盛り付ける。

500円程度(1人前)

バランスレシピは他にも

- menu -

温泉卵+ナムル+
そばろ+ごはん



ビビンバ丼

レトルトカレー+
冷凍野菜+ごはん



野菜たっぷりカレー

★ バランスの良い食事や健康づくりを
もっと学びたいあなたへ

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)養成講座 受講生募集!

日程 7月~2025年3月(全9回)

対象・定員 未受講の区民 先着20人

料金 1,500円程度(テキスト代)

申込み 5月13日~☎

詳細は [旭区 ヘルスマイト](#) [検索](#)

ヘルスマイトとは、食を通じた健康づくり活動を地域で行っているボランティアです。



▲☎はこちら



今月のおしらせ

5

月

区役所への郵便物は
〒241-0022 鶴ヶ峰1-4-12

毎月11日以降の記事を掲載しています。金額の記載のないものは原則無料です。

🕒日時・期間 📍会場 🧑対象/定員 💰費用 🎒持ち物 🎤講師や出演者 📄申込み 📞問合せ
☎️電話 📠ファクス 🖨️ホームページ 📧Eメール 📧電子申請 横浜市電子申請・届出サービス 📠往復はがき
📧はがき (消)消印有効 (着)必着 📅年齢

📌**【重要事項】** 行事名・〒住所・名前(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる可能性がありますので、参加の際は事前にお問い合わせください。

区・市役所から

旭区わんわんパトロール 隊員募集中! ～みんなで守る、お散歩マナーと地域の安全～



愛犬と一緒に楽しく散歩しながら、犬のお散歩マナーの啓発と地域の見守り活動を行う、旭区わんわんパトロール隊の隊員を募集しています!

パトロールの内容

- ・腕章、リード標を着けて、いつものコースを散歩してください。
- ・特別な散歩コースを通る必要はありません。
- ・危険な箇所には近づかないでください!
- ・犯罪を目撃したり、不審な人物や車両を見つけたりした場合は、迷わず110番してください。



わんわんパトロール隊参加要件

- ・区内在住で、横浜市に飼い犬の登録をしている人
- ・適切に狂犬病予防注射を接種している人
- ・必ずリードを着ける、フンを持ち帰るなどのマナーを守って散歩している人
- ・区役所が依頼するウェブアンケートに協力できる人



📄 **【電子申請】** または **【HP】** に掲載している登録申請書を
📠、📧、📞 直接 旭区わんわんパトロール 🔍 検索 ▲ **【電子申請】** はこちら

📞 環境衛生係 ☎️ 954-6168 📠 952-1504
📧 as-eisei@city.yokohama.jp

行政書士相談

行政に提出する書類の書き方や、権利義務・事実証明に関する書類(遺言書、遺産分割協議書、離婚協議書など含む)の作成について相談ができます。

🕒 5月15日(水)9時～12時・16日(木)13時～16時 📍 区役所1階1番窓口

📄 当日直接
📞 広報相談係
☎️ 954-6022 📠 955-2856

ベランダでもできる! 生ごみを土に変える方法を実演します

プランターで土と生ごみを混ぜ、土を培養土化する「土壌混合法」を実演で紹介いたします。

🕒 5月23日(木)10時～11時 📍 区役所1階

📄 当日直接
📞 資源化推進担当
☎️ 954-6096 📠 955-3341

「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集

コース名:中堀川沿いに白根街道を歩く(約5.3Km 約9,600歩)

🕒 6月15日(土)8時30分～9時受付(12時30分頃解散)※荒天中止 📍 鶴ヶ峰駅集合、上白根大池公園解散

🧑 50人※落選者にのみ電話連絡
💰 500円 📄 6月7日(着)で📠、📧、📞
※参加者全員の**【重要事項】**・年齢・性別・代表者名・コース名を記入

あさひの朝市

新鮮な地元の野菜や農作物の加工品を販売します。なくなり次第終了。

🕒 5月24日(金)11時～13時 📍 区役所1階

🎒 エコバックなど 📄 当日直接
📞 生涯学習支援係
☎️ 954-6099 📠 955-3341

楽しくお家でエコ!実践講座

家庭で楽しく実践できる節電、省エネなどの取り組みを紹介します。

🕒 5月27日(月)10時～11時30分
📍 区役所1階

📄 当日直接
📞 企画調整係
☎️ 954-6026 📠 951-3401



旭区市民活動支援センター

みなくる

「みなくる」は、旭区の地域活動やボランティア活動を応援する交流拠点です。

〒241-0022 鶴ヶ峰2-82-1 ココロット鶴ヶ峰4階(鶴ヶ峰駅南口直結。2階からエレベーターで4階へ)
☎️ 382-1000 📠 382-1005
📧 as-manabi@city.yokohama.jp

休館日

5月15日(水)
※HPなどでご確認ください。

展示コーナー(旭区生涯学習アドバイザー・利用登録団体のご案内)

展示する作品を募集しています。

ギャラリーコーナー(区内で活動している人の作品展示)

5月13日(月)～24日(金) 押し花・和紙人形のしおり 他

※展示についてのお問合せは「みなくる」受付まで。※展示内容は変更になる場合があります。

旭区サークル見学・体験会 参加者募集

サークルデビュー してみませんか?

「興味はあるけれど、サークルにいきなり参加するのは…」と一歩を踏み出せないあなたにおすすめ!新しい趣味や仲間と出会うチャンスです。

お気軽にご参加ください。

日程、内容、会場の詳細はHPでご確認ください。

🕒 6月～7月 📍 地区センターなどの区民利用施設

📄 各施設へ📠、📞 直接

📞 みなくる ☎️ 382-1000 📠 382-1005



▲HPはこちら

緑のカーテンで環境に配慮したライフスタイルを実践してみませんか

脱炭素化の推進を目的に、「Yokohama Nature Week 2024」で旭区が展開する「旭区魅力発信ブース」で、緑のカーテンづくりに使えるゴーヤの苗(2ポット)を配布します。後日、アンケートにご協力ください。

🕒 5月19日(日)10時～17時 📍 こども自然公園(大池町65-1)ピクニック広場

🧑 先着150人 📄 当日直接

📞 企画調整係 ☎️ 954-6026 📠 951-3401

都岡地区恵みの里の体験教室

★じゃがいも収穫体験in都岡

🕒 6月15日(土)①9時～②10時～

📍 市内在住のグループ(家族・1人でも可) / ①②

抽選15組 💰 1組2,000円(6株程度収穫) 📄 5月31

日までにHP



▲申込みはこちら

★枝豆収穫体験in都岡

🕒 6月22日(土)9時～ 📍 市内在住の

グループ(家族・1人でも可) / 抽選15組 💰 1組

2,000円(10株程度収穫)

📄 5月31日までにHP



▲申込みはこちら

上記共通

📍 今宿南町の畑(「ニュータウン第4」バス停下車徒歩9分)※駐車場なし

※抽選後、当選者にのみ通知

※開催当日荒天の場合は、翌日同時刻に延期

※作物の生育状況などによって、内容変更や中止になる場合があります。

📞 北部農政事務所 ☎️ 948-2480 📠 948-2488

今月の ぱおぱお るーむ

区役所での手続・健診が終わるまで、お子さん(未就学児)をお預かりします。

区役所 3階 無料 予約不要

🧑 6歳までの未就学児。定員を超える場合は順番待ちになります。

※乳幼児健診での利用は、健診受付開始時間の5分前から受け付けます。
※閉室となる可能性がありますので、事前にHPなどでご確認ください。

5月	午前開室	14日・21日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	9日(木)・10日(金)・16日(木)・23日(木)・24日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)
6月	午前開室	4日・11日・18日(各回火曜)	8時45分～12時15分(12時受付終了)
	午後開室	6日(木)・7日(金)・20日(木)・21日(金)	12時15分～15時45分(15時30分受付終了)

📞 庶務係 ☎️ 954-6006 📠 951-3401

旭区便利帖「さんさんガイド」を配布しています!

新しく旭区での生活を始めた人を中心に配布しています。「旭区ってどんなところだろう」、「旭区には何があるんだろう」そんな疑問にできるだけ答えられるように作った旭区のガイドブックです。



▲詳細はこちら

☎ 広報相談係 ☎954-6022 ☎955-2856

福祉保健

吸わない人には吸わせないで。STOP 受動喫煙!

喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。自分は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言い、肺がんや脳卒中などの病気になるリスクが高まります。

自分の健康のため、家族の健康のために禁煙・分煙をしましょう!



5月31日はWHO世界禁煙デーです。

区役所でパネル展示を行います。受動喫煙について知りましょう!

📅 5月28日(火)~31日(金) 📍 区役所1階

☎ 健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713

からだの健康は、お口から

歯周病は、歯垢の中の歯周病菌が、歯肉に炎症を起こしたり、歯を支える顎の骨などを溶かしてしまう病気です。また、歯周病菌が出す毒素などで、生活習慣病を引き起こす恐れがあります。

日頃からお口のチェックとケアをしっかり行い、歯周病を予防しましょう。



歯周病セルフチェック!

- 歯ぐきがムズムズする
- 歯が浮いた感じがする
- 冷たいものが染みる
- 歯を磨くと出血する
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 口臭がする
- 歯と歯の間に物が挟まりやすい
- 歯がグラグラする
- 40歳以上である
- たばこを吸っている
- 糖尿病である

2つ以上チェックが付いた人は要注意です。かかりつけ歯科医に相談しましょう。

チェックが付かなかった人も、定期的に歯科医にかかり、お口のチェックやクリーニングを受けましょう。

旭区では、歯に関する各種イベントを行っています。ぜひご参加ください!

- 6月 歯と口の健康週間
 - 8月 歯科医師による講演会
 - 9月、10月 健口教室
- 詳細は、実施月の広報をご覧ください。

☎ 健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713

若者のための専門相談

📅 5月9日・23日(各回木曜) 13時30分~16時30分(1回約50分) 📍 区役所3階33番窓口 📍 市内在住の15~39歳の人と家族 ①☎で下記へ※予約に空きがあれば当日も可
📍よこはま西部ユースプラザ ☎744-8344 ☎744-8322

旭区社会福祉協議会

〒241-0022 鶴ヶ峰1-6-35 「ばれっと旭」内 ☎392-1123 ☎392-0222

●善意銀行(2月1日~29日) 次の皆さまから寄付をいただきました。鶴ヶ峰本町町内会婦人部、伊志嶺 朝之、西山 勉、八ッ橋 政彦、匿名1件(敬称略)



公立保育所の育児講座

保育所であそびませんか 検索

保育所	日時	内容	対象・定員
左近山保育園	6月5日(水) 10時~11時 ※雨天時延期	遠足ごっこ	乳幼児と保護者 先着15組
	6月13日(木) 10時~11時	赤ちゃんの日 (ナースのおはなし)	0歳児と保護者 先着5組
	6月18日(火) 10時~11時	なんでも講座(おもちゃはぐれ・ いやいや・そとあそび)	乳幼児と保護者 先着10組
	6月25日(火) 10時~11時	手作り工房 (七夕飾りを作ろう)	
ひかりが丘保育園	6月20日(木) 10時~11時	ふれあい遊び	乳幼児と保護者 先着5組
	6月26日(水) 10時~11時	手作り工房 (七夕飾りを作ろう)	

📅 5月11日~各開催日の前日に電子申請

この他にも交流保育・育児相談・園庭開放を実施しています。

電子申請はこちら▶



📍左近山保育園 ☎351-1929 📍今宿保育園 ☎953-2306
📍ひかりが丘保育園 ☎953-2081 📍柏保育園 ☎361-8887

文化

こんにちは

あさひ図書館です

〒241-0005 白根4-6-2 ☎953-1166 ☎953-1179

休館日

5月28日(火)~30日(木)

声を出し始めた赤ちゃんと向き合って手を軽く握ってみせたり、「いないいない ばあ」遊びをしてみたり。わらべ歌の心地良いリズム。そして、絵本の美しい言葉と楽しい絵は大人の心もきっと癒やしてくれます。

「わらべうた」で子育て 入門編

阿部 ヤエ/著 平野 恵理子/絵 福音館書店(2023年刊)

生まれてから1歳ごろまでの赤ちゃんに向けたわらべ歌が載っています。「にぎにぎにぎ」遊びで赤ちゃんとお話を始め、「かんぶかんぶかんぶ」と首を振ってみせる大人。まねをする赤ちゃんは、やがて「いやいや」と意思表示ができるようになります。岩手県遠野で長く伝えられてきたわらべ歌は、現代の私たちに赤ちゃんとの心の通わせ方を教えてくれます。音声ダウンロード付きが新たに出版。1歳からは「応用編」をどうぞ。



しろくまちゃんのほっとけーき

わかやま けん/著 こぐま社(1972年刊)

ホットケーキを作りましょう。まず、エプロンを着けて。用意するのは、なにあに? さあ、材料をよく混ぜた後は、フライパンで焼きましょう。子どもと一緒に本を読んだら、何だかホットケーキを作りたくなってきます。そして、作りながら「まだかな? まだかな? あ、ぶつぶつしてきたよ。」などと話していると、なんだかもっと楽しくなります。



図書検索機使い方相談

図書検索機の使い方を個別にご説明します。

📅 5月14日(火) 10時~11時30分 📍 初心者

📅 開催時間内随時受付

親子で楽しむおはなし会

わらべうた、絵本の読み聞かせなど。

📅 5月16日、6月6日(各回木曜) 10時30分~

📍 0~2歳児と保護者 ① 当日直接

こどもおはなし会

絵本の読み聞かせ、紙芝居など。

📅 5月19日(日) 11時~ 📍 3歳以上(親子で参加可) ① 当日直接

朗読マラソン

好きな作品を持ち寄ってみんなで朗読してみませんか。

📅 6月22日(土) 13時~ 📍 ① 語り手/先着15人 ② 聞き手/先着10人

📅 ① 5月14日~6月7日に ☎、直接 ② 当日直接

旭図書館×
図書館ビジョン

0歳からの絵本でふれあい講座

子育て世代に向けた旭図書館での
取り組みを紹介します！

絵本の選び方や楽しみ方を、旭図書館の司書のご案内します。
令和6年度は、旭図書館の他、旭区地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」
など5つの施設で開催を予定しています。

旭図書館では「親子で楽しむおはなし会」として、乳幼児とその保護者を
対象におはなし会を開催していますが、この講座では、絵本の選び方や読
み聞かせをする際のポイントも併せてお伝えします。

0歳だと絵本はまだ早いと思われるかもしれませんが、赤ちゃんから楽し
める絵本は数多く出版されて
います。形や音を楽しむ
絵本、一緒に遊べるスキン
シップ絵本、食べ物や乗り
物など身近なものを題材
にした絵本など、種類もた
くさんあります。



▲講座の様子 (万騎が原地域ケアプラザ)

旭図書館では、それらの乳幼児
向け絵本を楽しんでもらえるよ
うに「初めて出会う絵本コー
ナー」を設けています。また、横浜
市立図書館で作成・配布している
「おひざにだっこで楽しむ絵本」、
「おうちでいっしょに楽しむ絵本」
というパンフレットにも、おすすめ
の絵本が載っています。



▲初めて出会う絵本コーナー

旭図書館に来て、親子でふれあいの時間を過ごしてみませんか？



「0歳からの絵本でふれあい講座」について、詳しい日時や場所は
旭図書館にお問い合わせいただくか、QRをご覧ください。
☎旭図書館 ☎953-1166 ☎953-1179



▲QRはこちら

区役所1階

今月のるびーぎやらりーのご案内

旭区在住・在勤・在学の個人や団体の作品を展示
しています。ぜひお立ち寄りください。

☎生涯学習支援係
☎954-6094
☎955-3341

展示日	展示内容
5月14日(火)~20日(月)	絵画展

※最終日は15時までとなります。 ※都合により、展示時間や内容は変更になる場合があります。

春の文化イベントのご案内

春は出会いの季節。新しい旭の楽しみを見つけに来ませんか。

●第44回旭区三曲演奏会

🕒5月19日(日)11時~(30分前開場) 🎵サンハート
☎旭区三曲会事務局 ☎365-4468

●旭区民合唱祭

🕒5月19日(日)11時~(30分前開場) 🎵旭公会堂(区役所4階)
☎旭区民合唱祭実行委員会事務局 ☎080-5452-1932

●第37回あさひ茶花道協会いけ花展お茶会

🕒6月8日(土)・9日(日)10時~16時(茶席は15時受付終了)
🎵旭公会堂(区役所4階) 🎵茶席の利用は500円(1回分)
☎あさひ茶花道協会事務局 ☎953-0961



'24横浜旭ジャズまつり
アマチュアステージ公開オーディションを開催します！

あなたも審査員！ 33回目となる横浜旭ジャズまつり(8月25日(日)開催予
定)アマチュアステージ出演者の公開オーディションを行います。ハイレベル
な各グループの演奏を聴き比べ、あなたの一票をお気に入りのグループに
投じてみませんか。

🕒5月26日(日)12時~17時30分(30分前開場) 🎵旭公会堂(区役所4階)

【投票方法】当日11時30分~12時に来場した人に投票用紙
を配布します。全グループの演奏を聴いた後に投票をお願い
します。

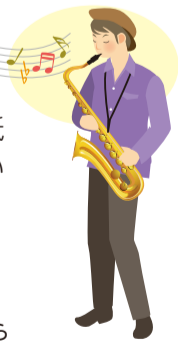
☎当日直接

☎旭ジャズまつり実行委員会連絡事務所

☎☎304-9000 ✉info@asahijazz.net



▲詳細はこちら



スポーツ



旭スポーツセンター

休館日 5月20日(月)

※☎などをご確認ください。

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 ☎382-8044

夏期定期教室(7月~9月開催)

詳細は 横浜市 旭スポーツセンター 検索

持 動きやすい服装・上履き(種目により不要。要確認)・タオル・飲み物
申 5月28日(着)で☎、☎(以下①~⑨を記入)または所定の応募用紙に記入
してスポーツセンターへ。5月31日までに抽選結果を通知。対象・定員、料金
などは、スポーツセンターへお問い合わせください。

- ①希望教室名(☎1枚で1教室のみ)
- ②参加者名(フリガナ)③性別④生年月日・年齢(学年)⑤電話番号⑥郵便番号⑦過去1年間の希望教室への参加有無⑧市外在住・在勤者は勤務先・学校名⑨応募のきっかけ(☎など)
- ※「親子体操」希望者は親子両方の②~④を記入
- ※ジュニア教室への参加は保護者の同意が必要

曜日	こども対象教室	開催時間
月	親子体操	11時~11時50分
火	チアダンス スカーレット	15時30分~16時20分
	チアダンス バイオレット	16時30分~17時20分
	キッズKpopダンス	17時30分~18時20分
	幼児体操	15時30分~16時30分
水	幼児・ジュニア フットサル	15時30分~16時45分
	少年フットサル	17時~18時30分
	スラムミニバスダンク	17時15分~18時30分
	キッズバド組	17時15分~18時45分
木	ドッジボール廻戦	16時~17時
	こどもバレエ アリエル	17時~17時50分
	全集中！ミニバス道場！体育のちから	17時15分~18時30分
	キッズバド組	17時15分~18時45分
金	ヒップホップ 初級	17時10分~17時55分
	ヒップホップ 中級	18時~18時45分
	ベストキッズ	9時15分~10時30分
土	進め駒！将棋塾	13時~14時30分

曜日	大人対象教室	開催時間
月	骨盤エクササイズ	10時~10時50分
	韓国語を話そう	9時30分~10時30分
	【中級】韓国語を話そう	10時45分~11時45分
	深める陰ヨガ	12時~12時50分
火	健康マージャン	9時~10時45分
	バドミントン	
	転倒骨折予防	10時~10時50分
	フラダンス初級	11時~11時50分
水	こり改善ヨーガ	12時~12時50分
	卓球(火)	13時~14時45分
	キラっとはつらつ健康	9時30分~10時45分
	達筆への道(硬筆)	9時30分~11時
木	スタイリッシュヨガ	11時~11時50分
	絵手紙	11時30分~13時
	Kpop完コピマスター	12時~12時50分
	ココカラ元気クラブ	13時10分~14時
金	ニコニコ機能体操	13時30分~14時30分
	ベーシックピラティス	19時30分~20時20分
	いつまでも健康(木)	9時15分~10時30分
	骨盤コンディショニング	10時~10時50分
土	卓球(金)	9時~10時45分
	モリモリ健康力UP教室	9時15分~10時15分
	いつまでも健康(金)第1部	9時~9時50分
	いつまでも健康(金)第2部	10時~10時50分
日	ベリーダンス	11時~11時50分
	フラメンコ	
	フラダンス中級	11時~11時50分
	太極拳	12時~13時15分
月	ダンススポーツ	13時30分~14時45分
	いつまでも健康(土)	10時~10時50分

※駐車場に限りがあります。バイク・自転車・公共交通機関をご利用ください。

旭スポーツセンター公式 SNS

施設情報や教室情報などを投稿して
います。フォローをお願いします！



▲Instagram



▲X

▶マークの凡例は7ページをご覧ください

【必要事項】行事名・〒住所・名前(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面

区民利用施設

休館日の表示は原則です。掲載されていない催しがあります。事前にHPなどでご確認ください。

旭区民文化センター サンハート

〒241-0821 二俣川1-3
ジョイナステラス3(旧二俣川ライフ)5階
☎364-3810 ☎391-6930
✉sunheart@sunheart.info
HPhttps://sunheart.info/

●おはなしかい

絵本の読み聞かせや手遊びなど。
☎5月23日(木)10時30分～11時 未就学児と保護者 申当日直接

●座って出来るエクササイズ

☎6月7日(金)・21日(金)、7月4日(木)・18日(木)、8月7日(水)・28日(水)10時～11時 60歳以上/各回先着30人 ¥300円(1回分)申詳細はサンハートへ

●夏休み子ども体験講座

「こども科学捜査体験」
刑事ドラマでおなじみの「鑑識捜査」を体験! ①②同プログラムです。
☎7月30日(火)①10時～11時30分 ②13時30分～15時 小学生/①②先着20人 ¥1,130円(1回分)申6月1日～HP

男女共同参画センター横浜「フォーラム」

〒244-0816 戸塚区上倉田町435-1
☎862-5052 ☎865-4671
HPhttps://www.women.city.yokohama.jp/y
休館 第4木曜

●パパと赤ちゃんで楽しむ

ヨガ&マッサージ
☎6月22日(土)10時～11時30分 2か月以上の0歳児と父親/先着10組 ¥1,500円 申5月15日～HP

本村スポーツ会館

〒241-0024 本村町15
☎365-1820 ☎442-7920
休館 第2月曜(祝日は翌日)

●ポッチャ体験・練習会

☎6月26日(水)9時～11時40分 先着15人 申6月1日9時30分～26日に直接(☎12時30分～)

●三味線体操

おなじみのメロディ「東京音頭」、「炭坑節」など。
☎6月27日(木)10時～11時 60歳以上(同伴可)/先着30人 申5月25日9時30分～6月25日に直接(☎12時30分～)

老人福祉センター横浜市福寿荘

〒241-0005 白根2-33-2
☎953-5315 ☎953-5317
休館 毎月最終火曜

●イスを使ってストレッチ

☎6月4日(火)11時15分～12時15分 60歳以上/先着30人 持動きやすい服装・タオル・飲み物 申当日直接

●なごんでいきいき!「おはなし会」

読んでもらうと一味違う読書の世界。

☎6月4日(火)13時～14時 60歳以上/先着20人 申当日直接

●今日からできるSDGs

☎6月9日(日)10時30分～12時 先着25人 持筆記用具 申当日直接

●イスでリズムカル体操教室(全10回)

☎7月～11月の第1・3火曜13時15分～14時30分 60歳以上/抽選24人 ¥2,000円(10回分) 申5月14日～23日(着)で往(☎必要事項・☎・☎を記入)、直接

上白根コミュニティハウス

〒241-0001 上白根町233-6
☎954-1691 ☎954-1692
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●くらサボサロン

☎5月15日(水)13時30分～14時30分 先着20人 ¥200円 持上履き 申当日直接

●やさしいヨガ教室

☎6月4日(火)10時～11時 先着20人 ¥400円 持動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物・ヨガマットかバスタオル 申当日直接

●脳を鍛える! インナーマッスル体操

☎6月6日(木)13時～14時30分 先着20人 ¥400円 持動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物 申当日直接

●パソコン個人相談室

☎6月10日(月)①13時30分～14時30分 ②14時40分～15時40分 ①②先着3人 ¥500円(1回分) 申5月11日～直接(☎10時～)

●せせらぎ歌の会

みんなで楽しく歌いましょう!
☎6月12日(水)10時～11時30分 先着50人 ¥200円 持上履き・靴袋 申当日直接

鶴ヶ峰コミュニティハウス

〒241-0021 鶴ヶ峰本町1-16-1
☎953-2313 ☎489-5966
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●健康マージャンサロン

☎5月12日～6月9日の毎週日曜9時～15時 各回先着3組 申詳細は施設へ

●ちびっこランド

☎5月12日～6月9日の毎週日曜9時～16時 未就学児と保護者 申当日直接

●おはなしランド

☎5月13日(月)10時30分～11時 幼児と保護者 申当日直接

●はじめてのスマホ教室

①入門編②基本とLINE
☎①5月29日②6月5日(各回水曜)10時～12時 ①②先着10人 申5月11日10時～21日に☎、直接

●夏のバッグづくり(全4回)

軽くておしゃれな籠バッグを作りましょう。好きな色を選べます。
☎6月～7月の第1・3金曜13時30分～15時30分 先着10人 ¥3,000円(4回分) 申5月15日10時～28日に☎、直接



東希小コミュニティハウス

〒241-0826 東希望が丘155
☎363-2889 ☎489-3102
休館 火曜・金曜

●リンパマッサージ

体調を整えるセルフマッサージ。
☎6月13日(木)10時～11時30分 18歳以上/先着20人 ¥300円 申5月29日～6月6日に直接(☎翌日～)

横浜わかば学園コミュニティハウス

〒241-0801 若葉台2-1-1
☎922-3221
休館 火曜・金曜

●背骨コンディショニング(全3回)

痛み改善・自然治癒を高める体操で背中を緩めリラックスしましょう!
☎6月9日・16日・23日(各回日曜)10時～11時15分 18歳以上/先着12人 ¥1,500円(3回分) 申5月25日～直接

くぬぎ台小学校コミュニティハウス

〒240-0045 保土ヶ谷区川島町1374-1
☎☎371-7611
休館 火曜・金曜

●懐かしのポピュラーソングコンサート

ポップスバンド「コーヒーカップス」による1960～70年代のヒット曲コンサート。
☎6月16日(日)14時～15時30分 先着50人 申5月15日～☎、☎(☎必要事項を記入)

市沢地区センター

〒241-0014 市沢町9
☎371-6662 ☎371-6663
休館 第4月曜(祝日は翌日)

●いちさわおはなしの森

☎5月18日(土)10時30分～11時 先着8組 申当日直接

●おもちゃの病院②

☎6月8日(土)10時～15時 先着10組 ¥部品代実費 持直したいおもちゃ 申当日直接

今宿地区センター

〒241-0813 今宿町2647-2
☎392-1500 ☎392-1501
休館 第2月曜(祝日は翌日)

※9時20分～直接(☎翌日～)

●フリーアドバイス バドミントン

☎5月19日(日)①9時15分～10時15分 ②10時15分～11時45分(①②15分前受付開始) 小学生以上の①初心・初級者②中・上級者/①②先着20人 ¥200円(1回分) 持上履き・ラケット 申当日直接

●フリーアドバイス 卓球

☎5月25日(土)12時20分～14時40分(10分前受付開始) 小学生以上/先着16人 ¥200円 持上履き・ラケット 申当日直接

●中級者向けテーマ別スマホ講座(全4回)

☎6月の毎週金曜13時～14時30分 18歳以上/先着8人 ¥2,800円(4回分) 申5月24日※

●台湾ちまきを作ってみよう!

☎6月12日(水)10時～13時 18歳以上/先着12人 ¥2,000円 申5月29日※



以下広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

希望が丘地区センター

〒241-0825 中希望が丘145-4
☎361-0424 ㊟361-0437
休館 第3月曜(祝日は翌日)

※直接(㊟翌日～)

●初心者向けスマホ講座

①スマホの基本操作とLINE体験②
スマホの基本操作とキャッシュレス体
験。スマホはご用意します。

📅①5月30日②6月13日(各回木曜)
13時～15時 ㊟18歳以上/①②先着
10人 ㊟5月11日～23日17時に※

●親子でじゃが芋収穫祭

📅6月15日(土)13時30分～14時30
分※雨天時は翌日同時刻に延期 ㊟親
子/先着14組 ¥1組500円 ㊟5月
11日～6月8日17時に※

●ハッピースイーツ

チェリーのキャラメルロール

📅6月19日(水)10時～12時45分 ㊟
18歳以上/先着12人 ¥1,800円 ㊟
5月11日～6月12日17時に※

都岡地区センター

〒241-0031 今宿西町292-2
☎953-7211 ㊟953-7209
休館 第3月曜(祝日は翌日)

※ ㊟5月11日～25日に直接

●親子で収穫体験 Iじゃがいも掘り

📅6月9日(日)9時30分～11時30分
※荒天時は6月16日(日)同時刻に延期
㊟子どもと保護者/先着20組 ¥1組
500円※

●かぎ針で編むコットンスイカポーチ
(全2回)

📅6月11日・25日(各回火曜)9時30
分～11時30分 ㊟18歳以上/先着
10人 ¥1,200円(2回分)※



●父の日のプレゼント

チョコレートカップケーキを贈ろう♡

📅6月15日(土)10時～12時 ㊟小学
生/先着12人 ¥500円※

●簡単パン作り

ベーコンエピ作りに挑戦!

📅6月19日(水)9時30分～14時 ㊟
18歳以上/先着12人 ¥1,300円※

白根地区センター

〒241-0005 白根4-6-1
☎953-4428 ㊟953-4461
休館 第2月曜(祝日は翌日)

※直接(㊟10時～)

●おはなし会

演目:「そらまめくんのベッド」ほか。

📅5月25日(土)10時30分～11時15
分 ㊟小学生以下(未就学児は保護者
同伴)/先着30人 ㊟〇△□ ㊟当日
直接

●美味し・懐かし・お菓子

スイートポテトとごまたっぷりクッ
キー。

📅6月7日(金)10時～13時 ㊟18歳
以上/先着12人 ¥1,500円 ㊟5月
11日～31日に※



●父の日のプレゼント

ネクタイ型キーホルダーを作ろう!

📅6月15日(土)10時～11時30分 ㊟
小学生/先着12人 ¥500円 ㊟5月
12日～6月2日に※



●暮らしを楽しむデコパージュ

📅6月21日(金)10時～13時 ㊟18歳
以上/先着16人 ¥1,200円 ㊟5月
17日～6月12日に※



●体質改善ピラティス(全6回)

📅6月22日・29日、7月13日・20日・
27日、8月10日(各回土曜)10時～
11時 ㊟18歳以上/先着15人 ¥
3,000円(6回分) ㊟5月11日～31日
に※

若葉台地区センター

〒241-0801 若葉台3-4-2
☎921-2213 ㊟921-2225
休館 第4月曜(祝日は翌日)

※9時30分～直接

●卓球教室

📅①5月11日②6月8日(各回土曜)
15時～17時(15分前受付開始) ㊟小
学生以上/①②先着15人 ¥500円
(1回分、小学生200円) ㊟当日直接

●わかばこどもおはなしかい

大型絵本や紙芝居の読み聞かせ、
手遊びわらべうたなど。

📅5月18日(土)10時30分～11時 ㊟
未就学児と保護者/先着5組 ㊟当日
直接

●バドミントン教室

📅5月18日(土)15時～17時(15分前
受付開始) ㊟小学生以上/先着15人
¥500円(小学生200円) ㊟当日直接

●おやおはなしかい

わらべうたや絵本の読み聞かせ。

📅5月28日(火)11時～11時30分 ㊟
未就学児と保護者/先着10組 ㊟当
日直接

●みんなの食堂 ちくせんDEごはん

手打ちそばを一緒に食べよう!

📅6月1日(土)11時30分～13時30
分 ㊟先着30人 ¥1食350円 ㊟5月
11日※

●こども絵画教室(全10回)

世界の名画の歴史的背景を学びな
がら絵を描く教室です。

📅6月2日、7月14日、8月11日、9月
1日、10月6日、11月17日、12月1日、
2025年1月5日、2月2日、3月2日(各
回日曜)10時～11時45分 ㊟小学
生(保護者同伴可)/先着16人 ¥1,000
円(10回分) ㊟5月12日※

●チョットヨッテミテ座

笑って元気寄席

📅6月2日(日)13時30分～14時30
分 ㊟中学生以上/先着20人 ㊟当日
直接

●マタニティ&ベビーピラティス
(M&B)

産前産後の疲れた体を癒やします。
運動が苦手な人も大丈夫。友達づくり
にも!

📅6月20日(木)10時30分～11時
30分 ㊟安定期以降の妊婦、1か月～
1歳児と保護者/先着4組 ¥500円
㊟5月16日※

●バイオリンコンサート～心やすらぐ
癒しのバイオリンコンサート～

曲目:「ニュー・シネマ・パラダイス」、
「ツィゴイネルワイゼン」ほか。

📅6月22日(土)14時～15時 ㊟先着
100人 ¥500円 ㊟6月1日※

●将棋大会

クラス別に分かれて対戦。昼食付き。

📅6月30日(日)9時30分～16時
㊟小学生以上/先着32人 ¥1,000
円 ㊟6月9日9時30分～22日17時に
直接

●リフレッシュ体操上級コース2期
(全12回)

📅7月～9月の毎週金曜(8月9日を除
く)10時30分～12時 ㊟抽選60人 ¥
6,600円(12回分) ㊟5月31日9時30
分～6月5日17時に ㊟、直接



以下広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

健診などのご案内

◆原則として毎月11日以降の健診などを掲載しています ◆有料表示のないものは原則無料です ◆市外居住者は受診できません ◆予約制の予約開始時間は8時45分です ◆詳細は電話でお問い合わせください ◆掲載しているイベントなどは、中止・延期になる可能性がありますので、参加の際にはお問い合わせください

種類	日時	会場	内容・費用など
●健康づくり係 ☎954-6146 ☎953-7713 ●			
乳幼児食生活健康相談 予約制	6月5日(水)	区役所 3階	子どもの食生活に関する相談(30分程度) 申 5月13日～
離乳食教室 予約制			栄養士の話と実演 申 7～8か月児と初めて育児をする保護者/先着20組 申 5月13日～
ピカピカ1歳児☆ 歯みがき教室 予約制	6月28日(金)	区役所 3階	むし歯予防の話、歯磨きの方法など 申 2022年12月～2023年12月生まれの子どもと保護者/先着16組 申 5月13日～
生活習慣病予防相談 予約制	5月17日(金)	区役所 3階	糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防のための生活習慣や禁煙、食生活、口腔ケアなどについて、保健師・栄養士・歯科衛生士が個別に相談をお受けします。 申 随時
	5月27日(月)		
●こども家庭係 ☎954-6151 ☎951-4683 ●			
乳幼児健診	4か月児	5月24日、6月7日 (各回金曜)	区役所 3階 詳細は個別通知をご覧ください。
	1歳 6か月児	5月14日・21日、 6月4日(各回火曜)	
	3歳児	5月16日・23日、 6月6日(各回木曜)	
乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談 予約制	5月28日、6月25日 (各回火曜)	13時30分～ 14時45分	<乳幼児>0歳児～未就学児の歯科健診、歯科相談、歯磨きのアドバイスなど <妊産婦(妊娠中・産後1年未満の人)>歯科相談 申 随時
●子育て支援担当 ☎954-6150 ☎951-4683 ●			
母親教室(両親教室) (全3回) 予約制	6月4日(火)・ 11日(火)・22日(土)	平日14時～16時、 土曜9時30分～ 11時30分	区役所 3階か 4階 妊娠・出産・育児の学習を行います。※原則として初産婦を対象。(第3回は父親も参加できます。) 申 随時 電子申請 横浜市旭区 母親教室 検索

子どもについての相談は「こども家庭相談」へ ☎954-6160 ☎951-4683 **申** 保健師、助産師、社会福祉職など

よこはま動物園
ズーラシア
だより
Vol.197

〒241-0001
上白根町1175-1
☎959-1000(総合案内所)
ズーラシア **検索**

5月11日～
6月10日の休園日
毎週火曜

今月の
ズーラシアグッズ




SOW ごはんちょうだい!
ペンギン

ズーラシア どうぶつ ZOO む・ア・ップ

アカアシドゥクラングール

アカアシドゥクラングールはベトナム、ラオス、カンボジアの熱帯雨林やモンスーン林に生息するリーフイーター(葉食いザル)の仲間です。体に5色の毛色を持つことから『世界一美しいサル』と呼ばれており、性格も穏やかで優しいサルです。ベトナム戦争の時に、米軍により散布された枯葉剤によって生息地の大半を失い数が激減したと言われており、絶滅危惧種に指定されています。

ズーラシアでは現在9頭を飼育しています。このうち1頭は今年の1月19日に生まれました。赤ちゃんは顔の色が黒く、成獣になるにつれて薄橙色に変化していきます。暖かくなると活発に動く様子が見られますので、ぜひ観察してみてください。



▲世界一美しいサルと言われています
▲赤ちゃんは顔が黒いです

ひなたぼっこ 旭区地域子育て支援拠点
開館時間: 10時～16時
休館日: 原則毎週日曜・月曜・祝日
※HPなどでご確認ください。

- ◆ひなたぼっこ 二俣川1-67-4 ☎442-3886 ☎442-3896
- ◆サテライト 鶴ヶ峰1-7-10ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階 ☎752-8881 ☎752-8990

「ひなたぼっこ」は親子で自由に遊べる広場です。子育ての相談をしたり、子育てに関するさまざまな情報を入手したりする場所としても利用できます。また、子育て支援に関わる団体のチラシなどを収集し提供しています。

専門相談員による相談は、事前予約制です。詳細はHPまたはチラシでご確認ください。



▲HPはこちら

●専門相談 普段気になっている心配事を話してみませんか。

種類	日時	申込み(☎、直接)
ひなたぼっこ	公認心理師 6月14日(金) 10時～11時30分	5月31日～
	管理栄養士 6月4日(火) 10時～11時30分	5月21日～
	助産師 6月18日(火) 13時30分～15時	6月4日～
サテライト	保育・教育 コンシェルジュ 6月5日(水) 10時～11時30分	5月22日～
	公認心理師 ①6月6日(木) 10時～11時30分 ②6月20日(木) 10時～11時30分	①5月23日～ ②6月6日～
管理栄養士 6月21日(金) 13時30分～15時	6月7日～	

横浜子育てサポートシステム

子育てを援助したい人と援助を受けたい人に向けた入会説明会を実施しています。HPからお申込みください。ご都合が合わない場合はお問い合わせください。
☎442-3038 火～土曜(9時～17時)


横浜子育てパートナー

子育て期の悩み事の相談や、子育てに関する情報を提供します。電話でも受け付けています。
☎【ひなたぼっこ】489-6170 【サテライト】752-8354 火～土曜(10時～16時)

5月のおすすめ
台所見学ツアー

ズーラシアで暮らす動物たちの餌はどうやって準備しているの? 動物園の「台所」を特別にご案内します。

🕒毎週土曜13時20分～ **申**先着20人
申当日開園時間～直接(正門入口付近で記名)



▲台所見学ツアーの様子

あさひっ子もり
子ども・子育て応援特設サイト



▲HPはこちら